



Preguntas Frecuentes: Orden de Quedarse en Casa y Autoaislamiento

Actualizado el 16 de abril de 2020

El 30 de marzo, el Gobernador Larry Hogan emitió una Orden Ejecutiva de "Quedarse en Casa" para proteger la salud y la seguridad de todos los residentes de Maryland. Esta Orden establece que ningún residente de Maryland debe abandonar su hogar a menos que sea para realizar un trabajo esencial o por algún motivo esencial, como obtener alimentos o medicinas, recibir atención médica urgente o para otros propósitos indispensables.

Esta orden no cambia la designación de los negocios esenciales o no esenciales. Para más información, revise nuestra guía interpretativa legal sobre los negocios esenciales [aquí](#) y [aquí](#).

¿Puedo salir de la casa?

Sí, los habitantes de Maryland tienen permitido salir para realizar trabajos esenciales o por algún motivo esencial, como obtener alimentos o medicinas, recibir atención médica urgente o para otros fines indispensables.

El 15 de abril, el Gobernador Hogan emitió una orden ejecutiva que ordena que, a partir del 18 de abril, todos los habitantes de Maryland deben usar mascarillas o cubiertas de cara cuando estén dentro de establecimientos minoristas o cuando viajen en cualquier forma de transporte público en el estado. Lea la orden ejecutiva en:

https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Masks-and-Physical-Distancing-SP_04152020.pdf

Pueden hacerse cubiertas de tela para la cara con artículos de uso doméstico, y se puede usar una bufanda o pañuelo que cubra la nariz y la boca. El CDC tiene una guía detallada e instrucciones sobre las cubiertas de tela para la cara hechas en casa, disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

No deben usar mascarillas los niños menores de 2 años, las personas que tengan problemas para respirar, o cualquier persona que esté inconsciente, incapacitada o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda. Las personas con discapacidad que no puedan

usar una mascarilla tienen condiciones especiales razonables según la Ley de Estadounidenses con Discapacidades.

Las cubiertas de tela para la cara recomendadas no son máscaras quirúrgicas o respiradores N-95. Esos son suministros esenciales que deben seguir siendo reservados para los trabajadores de salud y otros médicos de emergencia, como se recomienda en la guía actual de CDC.

¿Podemos ir a la tienda a buscar comida?

Sí, conseguir comida se considera un motivo esencial.

¿Todavía puedo pedir comida para llevar y ordenar de los restaurantes que ofrecen servicio de comida para llevar?

Sí, conseguir comida se considera un servicio esencial. Llame con anticipación para hacer su pedido y asegurarse de que estén abiertos.

¿Puede salir a trabajar en mi jardín mi servicio de césped o mi jardinero?

Sí. Evalúe la situación con su servicio de mantenimiento de césped y determinen de buena fe si es "esencial o no esencial".

¿Pueden venir a limpiar nuestra casa?

Evalúelo con su servicio de limpieza y determinen de buena fe si es "esencial o no esencial".

¿Podemos ir a dar un paseo o correr por el vecindario?

Sí, pero no se reúna con los vecinos mientras este fuera. Salude de lejos y siga su camino.

¿Puedo ir a un parque?

Sí, puede ir a un parque abierto, pero no se reúna en grupo con otros una vez que este allí. Es bueno hacer ejercicio y tomar aire fresco, y sacar a pasear a su mascota, pero manténgase al menos a seis pies de distancia de los demás.

¿Qué tipo de negocios están abiertos?

Muchos, aunque no todos, los establecimientos de comida y bebida que ofrecen comida para llevar seguirán funcionando. Las tiendas de alimentos, los grandes minoristas como Walmart, las farmacias y las droguerías también están abiertas, aunque algunas tienen un horario limitado. Compruebe en Internet si los restaurantes locales ofrecen servicio de retiro desde el vehículo sin contacto. Puede conducir para conseguirlo.

¿Reabrirán las escuelas el 24 de abril?

El Departamento de Educación del Estado de Maryland está en contacto directo con los superintendentes locales de todo el estado, así como con las agencias estatales y el Departamento de Salud de Maryland, para determinar las fechas de reapertura de las escuelas. En este momento, las escuelas de Maryland están programadas para reabrir el 24 de abril.

¿Cuándo podré volver a trabajar?

Si está enfermo, con COVID-19 o cualquier otro virus, debe aislarse en su casa por lo menos 7 días después de que sus síntomas comenzaron o 3 días después de su última fiebre, lo que sea más largo, si sus síntomas mejoran. Si usted se encuentra bien de salud y su lugar de trabajo está cerrado, tendrá que seguir en casa. Evalúe con su empleador si el teletrabajo o el trabajo a distancia son posibles.

AUTOAISLARSE EN CASA CON COVID-19

Acabo de dar positivo para COVID-19. ¿Qué hago?

Siga los consejos de su proveedor de atención médica. Si el resultado es positivo, debe aislarse en su casa durante al menos 7 días después de que los síntomas hayan comenzado o 3 días después de la última fiebre, lo que sea más largo, si los síntomas mejoran. Continúe practicando una buena higiene, incluyendo el lavado de manos frecuente y minucioso, la desinfección de las superficies de "contacto frecuente" y el lavado asiduo de la vestimenta y la ropa de cama.

Mantenga el distanciamiento social dentro del hogar si vive con familiares u otras personas. Eso significa que debe mantenerse en una o varias habitaciones y alejarse de los miembros de la familia, en particular de los adultos mayores y los niños pequeños, tanto como sea posible.

Si tengo COVID-19, ¿qué pasa?

La gran mayoría de las personas se recuperan de esta enfermedad en una o dos semanas. La mayoría de las personas tendrán síntomas leves o moderados y se les aconsejará que se recuperen en casa y se aislen de los demás. Estas personas deben llamar a sus médicos o profesionales de la salud si sus síntomas empeoran.

¿Qué debo hacer si empiezo a sentirme peor?

Llame a su médico inmediatamente. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al departamento de salud local. No vaya a un centro de atención de urgencia o a un departamento de emergencias sin llamar primero. Si experimenta síntomas de emergencia como incapacidad para respirar, confusión o labios azulados, llame al 911.

¿Cómo me aílo en casa mientras me recupero?

Lo ideal sería que se quede en una habitación separada donde se pueda recuperar sin compartir el espacio inmediato con otros. Necesitará tener acceso a los recursos, alimentos y medicamentos indispensables mientras se recupera.

Dependiendo de la gravedad de sus síntomas, puede que necesite un cuidador disponible para proporcionarle apoyo. Los cuidadores deben mantener una buena higiene, que incluya el lavado de manos frecuente y minucioso, no tocarse la cara y desinfectar con frecuencia las superficies de "contacto frecuente". Prohibir las visitas que no tengan una necesidad esencial de estar en el hogar.

Si tengo COVID-19, ¿tendré que ir a un hospital?

La mayoría de las personas tendrán síntomas leves o moderados y se les aconsejará que se recuperen en casa y se aíslen de los demás. Para algunas personas, COVID-19 puede devenir en una enfermedad grave. Si alguien tiene una enfermedad grave a causa de COVID-19, puede ser admitido en el hospital.

¿Se informará a las entidades de salud pública de los resultados positivos de mi prueba de COVID-19?

Sí. Los resultados positivos de la prueba de COVID-19 serán reportados a la agencia de salud pública apropiada de acuerdo con las leyes y regulaciones aplicables de Maryland.

¿Cómo sabré cuando ya no tengo que estar en cuarentena?

Debe aislarse en su casa durante al menos 7 días después de que los síntomas hayan comenzado o 3 días después de la última fiebre, lo que sea más largo, y si los síntomas mejoran. Continúe practicando una buena higiene, incluyendo el lavado de manos frecuente y minucioso, la desinfección de las superficies de "contacto frecuente" y el lavado asiduo de la vestimenta y la ropa de cama.

¿Otros miembros de mi familia tendrán COVID-19 si viven en la casa conmigo?

No necesariamente, si practica un buen distanciamiento social. Sus contactos cercanos deben controlar su salud; deben llamar a su proveedor de atención médica de inmediato si desarrollan síntomas que sugieran la presencia de COVID-19 (por ejemplo, fiebre, tos, falta de aliento).

Véase la Guía (en inglés) provisional de [los Estados Unidos para la evaluación de riesgos y la gestión de salud pública de las personas con posible exposición a la enfermedad del coronavirus en 2019 \(COVID-19\) en entornos asociados a viajes o en la comunidad.](#)

Los contactos cercanos también deben seguir estas recomendaciones:

- Si está ayudando a cuidar a alguien que dio positivo, asegúrese de que entienda y puede ayudar al paciente a seguir las instrucciones de su proveedor de atención médica con respecto a la medicación y los cuidados necesarios.
- Usted debe ayudar al paciente con las necesidades básicas en el hogar y proporcionarle apoyo para obtener alimentos, recetas y otras necesidades personales.
- Controle los síntomas del paciente. Si el paciente empeora, llame a su proveedor de atención médica y dígame que el paciente tiene COVID-19 confirmado por un laboratorio. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se infecten si usted debe ingresar al establecimiento. Pídale al proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal para obtener orientación adicional.
- Si el paciente sufre una emergencia médica y usted debe llamar al 911, notifique al personal de atención que el paciente tiene, o está siendo evaluado para COVID-19.
- Los miembros de la casa deben permanecer en otra habitación o estar separados del paciente tanto como sea posible. Los miembros de la casa deben usar una habitación y un baño separados, si es posible.
- Prohíba las visitas que no tengan una necesidad esencial de estar en el hogar.
- Los otros miembros de la casa deben cuidar de las mascotas. No se encargue de las mascotas u otros animales mientras esté enfermo. Para obtener más información, consulte [COVID-19 y Animales.](#)

- Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire, como por ejemplo un aire acondicionado o una ventana abierta, si el clima lo permite.
- Lave sus manos frecuentemente.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- El paciente debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas. Si el paciente no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), usted, como cuidador, debe usar una mascarilla cuando esté en la misma habitación que el paciente.
- Use una mascarilla y guantes desechables cuando toque o tenga contacto con sangre, heces o fluidos corporales del paciente, como saliva, esputo, moco nasal, vómito, orina.
- Tire las mascarillas y guantes desechables después de usarlos. No los reutilice.
- Al quitarse el equipo de protección personal, primero quítese y deseche los guantes. Luego, inmediatamente lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. Luego, quítese y deseche la mascarilla, e inmediatamente vuelva a limpiarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite compartir artículos de la casa con el paciente. No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de que el paciente use estos artículos, debe lavarlos minuciosamente.
- Limpie todos los días todas las superficies "contacto frecuente", como mesadas, mesas, picaportes de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales.
- Use un spray o paño de limpieza doméstica según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de un producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.
- Lave la ropa minuciosamente.
- Retire y lave inmediatamente la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, heces o fluidos corporales. Use guantes desechables mientras toque o bregue con artículos sucios y mantenga los artículos sucios lejos de su cuerpo. Lávese las manos (con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol) inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Coloque todos los guantes desechables usados, las mascarillas y otros elementos contaminados en un basurero con bolsa antes de eliminarlos con otros residuos domésticos. Lávese las manos (con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol) inmediatamente después de manipular estos artículos. Si las manos están visiblemente sucias, se prefiere el uso de jabón y el agua.
- Consulte cualquier pregunta adicional con su departamento de salud o proveedor de atención médica estatal o local. Compruebe los horarios disponibles para contactar su departamento de salud local.

Para leer la Orden Ejecutiva del Gobernador Hogan, visite:

https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Gatherings-FOURTH-AMENDED-3.30.20_SP_04142020-V2.pdf